

※健康教室についての詳細はホームページをご覧ください

information

糖尿病教室

申込不要

- ・開催日時：2017年9月19日(火) 14時～15時(開場13時30分)
- ・内容：「低血糖を減らそう / いざという時の備えは万全ですか？(災害時の対策)」
「あなたのそれって補食？おやつ？」
- ・会場：神鋼記念病院 呼吸器センター 5階 大会議室
- ・参加費：無料
- ・参加方法：お申し込みは不要です。直接会場にお越しください。

膠原病・リウマチ教室

要申込

- ・開催日時：2017年10月14日(土) 14時～16時(開場13時30分)
- ・内容：「膠原病リウマチと生物学的製剤(バイオ)」
講師：膠原病リウマチセンター長 熊谷 俊一
- ・会場：神鋼記念病院 呼吸器センター 5階 大会議室
- ・参加費：無料
- ・参加方法：平日17時までに病院代表078-261-6711へお電話ください。
担当：膠原病リウマチセンター 辻村

Medical News

2017年9月
Vol.123

Shinko Hospital

Contents

- *特集：乳腺センター
「乳がん啓発キャンペーン
ピンクリボン2017」
- *information
・糖尿病教室
・膠原病・リウマチ教室
- *ヘルシーレシピ
「豚肉と夏秋野菜の味噌炒め」

ご自由にお持ち帰りください
FREE PAPER

神鋼記念病院
Medical News
2017

9

[特集 乳腺センター]

乳がん啓発キャンペーン ピンクリボン -Pink Ribbon 2017-



乳腺センター長 山神 和彦

平成11年に京都大学大学院を卒業。京都大学医学博士、京都大学医学部乳癌外科非常勤講師。日本乳癌学会専門医、日本外科学会専門医、日本消化器外科学会専門医、マンモグラフィ読影認定医、日本臨床腫瘍学会暫定指導医、日本癌治療認定医機構暫定教育医などの資格を持つ。

今年のピンクリボン月間を前に

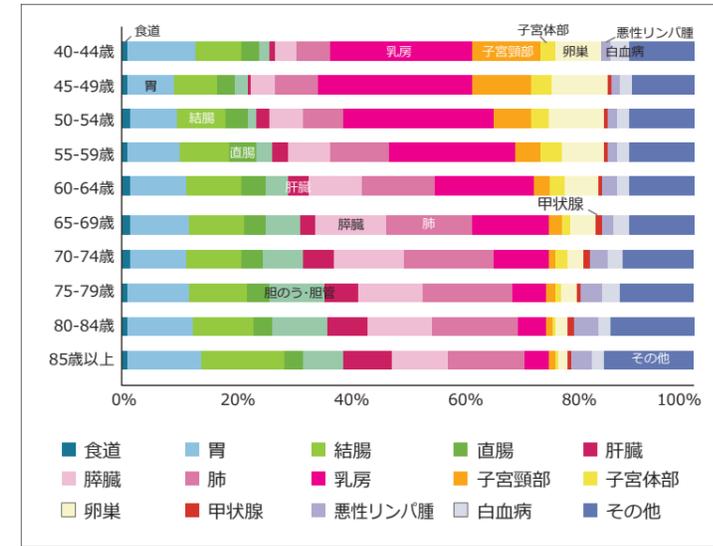
今年も、あと少しで10月に入ります。10月はピンクリボン月間です。ピンクリボン月間とは、乳がんの正しい知識を広め、早期乳がん発見のため検診を推進する世界規模の啓発キャンペーン月間のことです。

アメリカで乳がんになられた患者さんのご家族が、「このような悲しい出来事が繰り返されないように」と願いを込めて作ったリボンがはじまりとされています。ピンクリボン月間に、特に何年間も検診に行かれていない方は、少し勇気を出してを受診してみませんか？

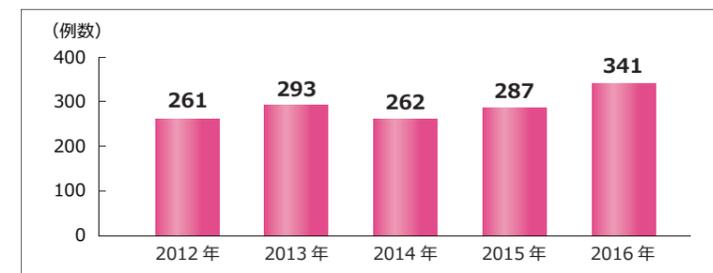
日本における近年の傾向

1996年より日本人女性のがんで最も多くなっているのが乳がんです。乳がんは増加の一途をたどり、女性11名に1名が生涯のうちに罹患する身近な病気になっています。2016年の乳がん発症数は約90,000人、死亡数は約14,000人と推定され、60歳以下のがん死亡も、乳がんが最も高い割合となっています(グラフ1)。

当院においても手術件数は増加し、2016年の新規乳がん手術は過去最高の341名に至りました(グラフ2)。しかしながら、乳がんは早期発見し、標準治療がなされることで完治(完全に治ること)が期待できます。



グラフ1 年齢別がん死亡数割合 (2014年全国・女性40歳以上)



グラフ2 当院における過去5年間の乳がん手術数

ヘルシーレシピ - Healthy Recipe -

管理栄養士 田中 利幸

豚肉と夏秋野菜の味噌炒め

- 日焼けや夏バテ気味の方におすすめです -



なすに含まれるポリフェノール、トマトに含まれるリコピンは抗酸化作用があり、活性酸素を除去して細胞ががん化するのを防ぐ効果が期待できます。

また、豚肉に含まれるビタミンB1(牛肉の約10倍)は、糖質をエネルギーに換える働きがあり、疲労回復にも効果があります。イライラなどを抑え、精神の安定にも効果を発揮します。

作り方

- ① 豚肉は1口大に切り、Aをふってもみ、下味をつける。
- ② なすは乱切りにし、トマトは8等分の輪形を半分切って、ピーマンは千切りにする。
- ③ フライパンに油をひき、なすを並べ入れて焼き色をつける。裏面も同様に焼いて取り出す。
- ④ ③のフライパンに油をたして、生姜と①の豚肉を炒め、色が変わったら③のなすを戻し入れて軽く炒め、ピーマン、トマトを加えてひと混ぜする。Bの合わせ調味料を加え、炒め合わせる。

2人分の材料

- ・豚ロース 100g
- ・なす 1個
- ・トマト 半分
- ・ピーマン 1個
- ・しょうが 適量
- ・酒 小さじ1
- ・片栗粉 小さじ1
- ・塩・こしょう 少々
- A
 - ・味噌 小さじ1
 - ・砂糖 小さじ1/2
 - ・醤油 大さじ1/2
- B
 - ・片栗粉 1つまみ
 - ・ゴマ油 小さじ1/4
 - ・コショウ 少々

【1人分 栄養量】
179kcal、たんぱく質13.1g、脂質10.5g、炭水化物6g、塩分0.5g
※参考文献 「イキイキ 食材図鑑」

神鋼記念病院理念
公益性を重んじ、質の高い医療を通して、皆様に愛される病院を目指します。

- ### 基本方針
1. 快適な医療環境と医療設備を整え、安全で質の高い医療を提供します。
 2. 患者さんの人格や価値観を尊重し、プライバシーを守ることを約束します。
 3. 断らない救急医療を目指し、地域社会の信頼と期待に応えます。
 4. 地域の医療機関や行政との連携を密にし、切れ目のない医療サービスの提供に努めます。
 5. 高い医療技術を持った人間性豊かなスタッフを育成します。

社会医療法人神鋼記念会
神鋼記念病院
〒651-0072 神戸市中央区脇浜町 1-4-47
TEL: 078-261-6711 (代表)
FAX: 078-261-6726
URL: http://www.shinkohp.or.jp/
発行責任者: 病院長 東山 洋
編集責任者: 神鋼記念病院 広報委員長 山神 和彦

健康教室などの
詳しい情報はこちらから!!
神鋼記念病院 検索
http://www.shinkohp.or.jp/

乳がんの自己検診と定期検診

乳がんは身近な病気となっています。確実な予防方法はありませぬので、早く見つけ、適切に対処することが大切です。自分で“しこり”を見つけ来院される方も多く、自己検診は重要です。

自己検診の方法(下図)を参考に、月に一度、是非ご自宅で自己検診を行ってみてください。特に閉経前の方は生理が終わった後4～5日目の自己検診が判りやすいです。

また、より早期で見つけるためにマンモグラフィ(乳房のレントゲン)や乳房超音波検査を用いた施設検診を受診することも大切です。これらの検査により、早期乳がんを見つけることが、ピンクリボン運動キャンペーンの最大の目的です。

遺伝性乳がん

さて、乳がんの5～10%は遺伝性と考えられています。2013年に遺伝性乳がん検査が陽性となったアンジェリーナ・ジョリーさんが、乳が

ん発症予防のために手術を受けられた事は記憶されていると思います。当院も遺伝カウンセラーによる乳がん遺伝カウンセリング外来を8月から開始し、検査を希望される方には検査が(血液検査)可能となりました。詳細は、当院掲示板をご覧ください。

「標準治療」と「特別な治療」

乳がんと診断された場合には、一般的に標準治療が行われます。標準治療とは、「多くの臨床試験の結果をもとに専門家の間で最善であると合意の得られている治療」のことで、詳細については日本乳癌学会のホームページで見ることができます。そして、標準治療をまとめたものがガイドライン(治療指針)です。

先日、雑誌にて、「“標準治療”以上の“特別な治療”が存在するとの勘違いが生じている」との記載がありました。早期で見つかった乳がん、手術や薬で完治が期待できるにも関わらず、それ以外の“特別な

治療”を患者さんが希望される場合が稀にあります。将来はどう変わっていくか判りませんが、現時点ではこれらの治療法は科学的根拠が少なく(データとしては不十分)、“根拠に基づく医療”としては勧められません。標準治療は何百人、何千人のデータに基づいて決定される方法です。さらに、“がんの放置”を推奨する医師もいるようです。より良い治療のために、全世界の患者さん、医療従事者が頑張っているのに、惑わすことははなはだ迷惑なことです。個人の経験に基づいて行う治療方針は、“データはごくわずか”で、“根拠に基づく医療”としてのレベルは最低となり、推奨できません。

他科との連携により満足度の高い治療を目指して

乳がんの治療は、乳腺科単独では限界があります。例えば完治と良好な美容(整容性)を追求するため、切除と同時に乳房再建を行う機会が増加しています。乳房再

建の専門は形成外科で、乳腺科ではありません。当院では両科は強く連携しており、切除は乳腺科、再建は形成外科と完全に分担しています。その理由は、比較的簡単な人工物(シリコン)を利用した再建であっても、乳腺科が施行するよりも、形成外科に依頼した方が出来栄は明らかに良好です。

しかしながら、乳房再建を担当する形成外科チームはまだ少なく、また形成外科が在籍する施設でも乳腺科との連携ができていない場合もあり問題となっています。乳房再建を伴う乳がん手術を選択する場合、再建は形成外科で行っているかが病院選びのポイントの一つと言えそうです。

当院乳腺センターでは、形成外科との連携のみならず、乳腺に特化した超音波検査技師、放射線診断専門医、乳がん看護認定看護師、リンパ浮腫指導技能者が在籍しており、さらに、2017年4月より顕微鏡による最終診断を下す乳腺専門病理診断医が着任しました。そ

して、8月より乳がん遺伝カウンセリング外来がスタートしており、ますます充実した乳腺センターとなっています。

地域のクリニック、病院、大学、企業と連携して

当院は過去5年間に以上にわたり兵庫県下で最も乳がん手術を施行している病院として知られています。地域医療連携を今以上に充実させ、地域のさらなる診療向上に向けて、微力ですが力を注ぎたいと考えています。

また、乳がん患者さんが集中している病院であるからこそ、乳がん診療の発展のために活動する責任があります。乳がん最初に転移するリンパ節(センチネルリンパ節)を見つける方法として、インドシアニングリーン(ICG)を用いた蛍光法の臨床応用をすすめてきました。この方法は、今や日本中に広まり(400施設以上)、2015年乳癌診療ガイドライン(治療編)にも推奨方法として記載されています。

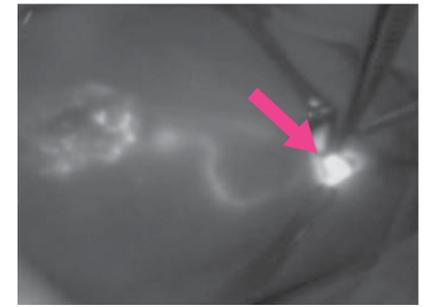


図 ICG蛍光法で明確に蛍光を発しているセンチネルリンパ節

現在は神戸大学理学研究所、富士フィルムとの連携で、乳がんを発見する新たな画像診断技術の開発を行っています。

乳腺科外来の患者さんには長時間の待ち時間が常に発生し、大変ご迷惑をおかけしています。また、乳腺科では乳がんの可能性が高い方の診断を優先する目的で、一般的な乳がん検診、乳房違和感のみの精査は行っておらず、当院健診センターにての対応となります。しかしながら、しこりのある方、血性分泌物のある方等は直接、乳腺外来で対応していますので、ご相談ください。

乳がん自己検診方法



Check!

自己検診をする時のチェックポイント

- 乳房の形、大きさ、高さの違いがあるか?
- 乳房の皮膚の一部や乳頭にへこみ・ひきつれはないか?
- 乳頭にかさぶたやただれがないか?
- 乳頭に異常な分泌液がでていないか?

入浴時にチェック

指をそろえて、指の腹で軽く押さえながら、丁寧に渦巻き状に、何回も乳房にしこりがないか調べます。



鏡に向かってチェック

1. 鏡の前に自然な状態で立ち、両方の乳房に違和感がないかよく観察します。
2. 両手を上下し、正面・側面・斜めなどから乳房をよく観察します



仰向けに寝てチェック



1. 乳房の内側
腕をあげ、指の腹でいねいに調べます。

2. 乳房の外側半分
腕を自然な位置に下げ、指の腹でまんべんなく調べます。



3. わきの下
わきの下には、リンパ節腫脹ができる可能性があります。しこりがないか、左右のわきの下を調べます。

4. 乳頭
乳頭を軽くつまみ、血のような分泌液が出ないか調べます。

